"365 Parola d'Ordine Benessere"

Ma cosa ne pensano davvero i Liceali?

di Maria Laura Sadolfo

"Il programma si sviluppa in una serie di appuntamenti settimanali, in cui abbiamo l'opportunità di seguire i corsi della Dottoressa che ci insegna a gestire la nostra mente e il nostro corpo tramite tecniche di mindfulness e training autogeno che impattano positivamente sulla nostra vita.
Le tecniche adottate dalla ci stanno aiutando a modificare uno stile di vita spesso disordinato, e ci aiutano a capire cosa può ostacolare il nostro benessere mentale e fisico. Siamo davvero tanto sregolati. Da quando facciamo questo percorso sentiamo il desiderio di migliorarci, ma non come uno sforzo, bensì come una nuova possibilità". (L.B.)
I ragazzi del Liceo svolgono il percorso in orario extrascolastico attraverso il PCTO, percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento. I partner nell'erogazione di questo PCTO sono l'UCIIM e la Federazione Italiana Mindfulness. Il percorso eroga quarantacinque crediti e al termine del percorso i ragazzi e le ragazze discutono una tesina su cui hanno svolto molte ore di lavoro personale.

Quando vi incontrate?
"Ci incontriamo ogni settimana nell'aula mindfulness, divisi in gruppi in base ai giorni della settimana, o singolarmente per chi preferisce gli incontri individuali con la dottoressa. Ci sono numerosi giorni e orari in cui la dottoressa Sadolfo è a nostra disposizione e questo ci rende molto contenti perché possiamo davvero usufruire di un progetto tanto bello che ci sta aiutando nel nostro benessere anche in modalità che ci vengono incontro e non troppo rigide". (V.W.)

Che ne pensate di uno spazio dedicato apposito?
"L'aula Mindfulness è davvero bella, io per esempio amo dipingere, e quest'aula colorata ha un senso per me.
I colori, non sono scelti a caso, una parete è verde salvia, un'altra color salmone, ma molto tenue, una bianca e una giallina. Ci sono delle poltrone morbide che permettono il rilassamento e dei poggia piedi altrettanto morbidi. È dotata anche di dispositivi di biofeedback, cuscini speciali per il collo e la schiena, tappetini per il training autogeno, dispositivi per l'allenamento propriocettivo e giochi che possiamo utilizzare tutte le volte che vogliamo insieme alla dottoressa. Mi piace molto che ci sia una scelta accurata del colore perché stiamo imparando che meditare con uno specifico colore aiuta per una determinata cosa. Io ad esempio, trovo molto giovamento quando medito guardando il verde salvia". (N.S.)

Cosa state imparando?
"Ogni giorno apprendiamo qualcosa di nuovo: ad esempio, la mindful eating, ovvero l'alimentazione consapevole, i metodi di studio con l'ausilio di mappe mentali, la respirazione per ridurre l'ansia e il controllo consapevole dei nostri cinque sensi, imparando a riconoscere quali sono i più sviluppati e quali meno. Durante il corso di quest'anno stiamo assimilando davvero tanto e abbiamo già acquisito diverse tecniche fondamentali per migliorare il nostro stile di vita. Soprattutto io sono colpito da come non sapevo stare in postura, ma non solo per praticare, in tutti i momenti della mia giornata". (C.W.)

I benefici della mindfulness?
"La mindfulness è una pratica utilizzata con successo su una vasta gamma di pazienti, dalle persone più fragili a quelle più forti. Per questo motivo, è una tecnica particolarmente funzionale, che può essere adattata a persone di tutte le età, anche con diverse patologie o disturbi. All'inizio non mi volevo iscrivere pensavo che fosse solo un progetto per studenti con DSA (Disturbi Specifici dell'Apprendimento), discalculia, disgrafia e disturbi dell'attenzione. A volte pensiamo male, o ci giudichiamo tra di noi, ed invece mi sono dovuto ricredere, perché l'obiettivo è aiutare tutti nell'apprendimento e nel quotidiano, ma

soprattutto è un percorso di benessere mente-corpo e questo serve a tutti. Partecipare al progetto sta cambiando anche le mie credenze, sono diventato più inclusivo, ma sto smettendo anche di giudicare situazioni di amici e conoscenti che hanno qualcosa di diverso, che poi alla fine, siamo tutti diversi e proprio questo ci rende unici. Mi piace ad esempio che la mattina dobbiamo dirci: "sono un Capolavoro", io lo sto facendo ed effettivamente mi voglio più bene". (D.D.)

Rifaresti questa esperienza?
"Abbiamo iniziato il progetto mindfulness con molta curiosità e aspettative elevate. Oggi possiamo dire che siamo soddisfatti dei progressi che stiamo facendo. I benefici delle tecniche sono stati evidenti già dopo poco tempo, e seguendo i consigli della dottoressa stiamo ottenendo sempre più risultati positivi. Ormai le tecniche apprese fanno parte della nostra routine quotidiana: non richiedono tempo o fatica, ma ci restituiscono gratificazione e miglioramenti tangibili nella nostra vita quotidiana. Il mio sonno è cambiato completamente, io non riuscivo a dormire, stavo sempre sveglio e per l'ansia di non dormire alla fine trascorrevo anche le ore notturne sul cellulare. La mattina ero esausto, non riuscivo a capire nulla in classe, l'apprendimento era scarso ed io mi stavo buttando giù di morale. Poi ho iniziato oltre alla Mindfulness anche il training autogeno, e dor,mo meglio, mi sento più forte, ho più energia. Rifarei questa esperienza, anche se ho gli esami di maturità, magari la proseguirò comunque per iniziare bene l'Università". (G.R.)
"Sinceramente non pensavo che questi incontri mi cambiassero, mi è piaciuto molto approfondire la parte di Mindful Eating, le mie abitudini alimentari erano molto malsane, e anche gli orari erano tutti sregolati, poi non mi capacitavo di mal di testa e nausea continui ed invece, nonostante la fatica, ora mangio bene, ho eliminato anche alcune bevande e anche le mie analisi del sangue sono migliorate. La Dottoressa è molto rigida sulle pratiche alimentari e del sonno, ci paragona sempre agli atleti "se vuoi un risultato non arrenderti e soprattutto almeno per i primi tre mesi, non mollare mai un giorno di pratica", all'inizio mi sembrava peggio del mio allenatore, ora sono contento perché sto bene" (P.L.,V.P.)
"Viviamo in un mondo frenetico, spesso sopraffatti da impegni, notifiche e aspettative. La mindfulness ci invita a fare una pausa e a notare ciò che accade intorno a noi, senza giudizio. Questo semplice atto di "notare" ci sta aiutando a:
- Ridurre lo stress essendo consapevoli del momento presente senza rimanere intrappolati nelle preoccupazioni per il futuro o nei rimpianti del passato.
- Migliorare la concentrazione: Coltivare l'attenzione sul "qui e ora" ci rende più produttivi e presenti in quello che facciamo." (D.M.)
"Io ho trovato tanto giovamento nella pratica appresa tramite il protocollo della Mindful Eating. La mindful eating è una pratica di mindfulness che riguarda il nostro modo di nutrirci. Spesso mangiamo distrattamente, davanti alla TV o allo smartphone, senza davvero assaporare ciò che abbiamo nel piatto. La mindful eating ci sta aiutando invece a:
- Gustare ogni boccone: Prendere il tempo di sentire i sapori, le consistenze e gli odori del cibo.
- Evitare di mangiare guidati dalle emozioni, senza ingoiare grandi dosi di cibo in una volta sola.
- Sviluppare una dieta più equilibrata: Quando mangiamo con consapevolezza, siamo più attenti alle porzioni e alle nostre reali necessità nutrizionali.
3. Meditazione: Un Esercizio per la Mente
La meditazione è forse l'aspetto più noto della mindfulness, eppure bastano pochi minuti al giorno per sperimentarne i benefici:
- Regolazione delle emozioni: La meditazione insegna a osservare i pensieri e le emozioni senza reagire impulsivamente, promuovendo calma e stabilità.
- Miglioramento della salute mentale: Siamo meno ansiosi e depressi.
- Promozione del benessere fisico: Attraverso il rilassamento, la meditazione ci aiuta a ridurre la pressione sanguigna e il nostro sonno è molto migliorato." (M.D.)

Suggeriresti ai tuoi coetanei di praticare la Mindfulness?
La mindfulness non richiede grandi cambiamenti o strumenti speciali, tuttavia, è cruciale per una buona riuscita mantenere una costanza nella pratica degli esercizi. Provate! Lo consiglio a tutti provate! "La mindfulness è un corso che mi ha suscitato tanta curiosità e non pensavo fosse tanto importante e soprattutto che cambiasse e migliorasse la mia vita di ogni giorno di più. Con la mindfulness ho imparato come funziona la nostra mente e che effetto può avere sul mio cervello, sulla mia memoria e come rilassarmi e rinfrescare la mente per prepararmi a uno studio migliore. Con la mindfulness ho trovato il miglior metodo per ripassare le cose e utilizzare meno tempo, ho una qualità migliore del ripasso rispetto a prima che usassi il metodo della mindfulness. Ho scelto il percorso perché mi interessava molto saperne di più riguardo alla salute mentale, di come gestire meglio lo stress, le ansie, ecc., e di scoprire più cose riguardo all'argomento. Per ora mi sta aiutando a scoprire più cose che mi interessano. Ho scelto il progetto mindfulness perché sentivo il bisogno di rallentare e di gestire meglio lo stress quotidiano. Questa pratica mi sta aiutando a vivere il presente con maggiore consapevolezza, a ridurre l'ansia e a sviluppare una maggiore serenità interiore. Mi permette di affrontare le sfide con calma e di migliorare il mio benessere psicofisico." (E.P.).

**Dott.ssa Psicologa Clinica e Neuropsicologa del Benessere*